

Ігор Дейнеко
старший викладач
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)
Андрій Гончарук
викладач
Національний університет фізичного
виховання і спорту України
м. Київ (Україна)

КОНЦЕНТРАЦІЯ УВАГИ ЯК ЧАСТИНА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТЗАЛУ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Постановка проблеми. Загально відомо, що у ігрових видів спорту, зокрема у футболі, здатність, зберігати до кінця гри максимальну зосередженість на ключових поєдинках має неоціненне значення. Аналізуючи невдалі виступи команд, практикуючі тренери зазначають, що гравці в критичні моменти на мить втрачають концентрацію і перемогу святкує суперник. Футбольні тренери занадто часто виправдовують поразки своїх команд через втрату концентрації, тож є необхідність визнати актуальність зазначеної тематики.

У більшості підходів щодо тренування та розвитку уваги і концентрації у футзалі, недостатньо місця приділяється ресурсам (методи, засоби, вправи), які допоможуть поліпшити ці якості. Тож є необхідність визначити дефініції зазначених понять: стимул, увага та концентрація.

Пов'язуючи ці фактори, тренувальний процес зумовлює необхідність прояву зосередженості у вивчення техніко-тактичних дій, об'єднаних у схеми і тактичних перебудов під час гри. Важливу роль в цих умовах відіграє навичок концентрувати увагу.

У грі футболісту необхідно постійно проявляти варіативність та вибірковість уваги і концентрацію, фокусуватися на те, що для нього важливо в цей момент. Стимулом до концентрації уваги може бути м'яч, суперник,

партнер по команді, поточний результат гри та зміна інтенсивності.

До засобів розвитку концентрації уваги ми відносимо не тільки футбольні вправи з м'ячем, а також вправи, які зосереджують увагу на дрібній моториці. Вправи на увагу мають бути обов'язково пов'язані з напрямком тренувального процесу і не бути відокремлені в часі.

Методологія введення вправ на увагу мають бути обов'язково пов'язані з програмуванням тренувального етапу. Системно, з логічною послідовністю, починаючи з більш простих базових вправ, послідовно впроваджуючи більш складні концепції тренування, але максимально адаптованих до ігрової моделі команди. У контексті оптимізації тренувального процесу є необхідність надати додатковий імпульс цьому напряму діяльності та пояснити гравцям практичне значення цього навичку.

Щоб бути уважним і зосередженим, потрібно визначитися в ступені новизни. Намагайтеся не планувати велику кількість вправ в одному кейсі.

Тут важливо пам'ятати, що результати використання цього типу вправ не зможуть швидко виправдати наші сподівання, звідси доцільно постійно і систематично їх впроваджувати та у подальшому корегувати керуючись динамікою змін у фізичному та психоматичному стані гравця.

Увага – це спрямованість психічної діяльності людини на об'єкт тимчасових досліджень або дій, в результаті чого критерії сприйняття, відображаються повніше чіткіше і глибше.

Концентрація уваги у контексті виконання фізичних вправ – це втримання у зоні свідомості та у короткочасній пам'яті основних компонентів рухових (технічних) дій, що і являє собою одним з варіантів уваги.

Керівництво концентрації уваги – звичайна навичка, яка потребує тренування, для чого використовуються спеціально розроблені вправи.

Мета. Розглянути підходи до використання методів та засобів розвитку концентрації уваги у тренувальному процесі з

ігрових видів спорту (на прикладі футболу).

Методи. Аналіз літературних джерел, аналіз та узагальнення результатів тренувальної практики, педагогічне спостереження, аналіз, порівняння та опис використаних тестів та вправ.

Викладення основного матеріалу дослідження.

Аналіз публікацій та педагогічних спостережень дозволили виділити ряд проблем, які пов'язані між собою тісними причинно-наслідковими зв'язками і багато в чому характеризують сучасний футбол. У ряді випадків показник концентрації уваги може бути меншим від можливого через надмірне бажання футболіста проявити свої здібності і досягти максимального результату. Вправи на концентрацію уваги мають певну проблематику, тому що графічне зображення просторово-тимчасових вправ потребують уточнення.

Відповідно до специфіки спеціальної діяльності гравців з футболу, а саме: тренування та ігри у закритому приміщенні, характер взаємодії з партнерами по команді; протидії з гравцями суперника тощо – нами були змодельовані умови для вдосконалення концентрації уваги. Вибірковість уваги дозволяє концентрувати увагу навіть при наявності перешкод сприйняття інформації при постановці свідомої мети. У процесі тренування для діагностики вибірковості уваги ми використали також тест Мюнстерберга.

Тест Мюнстерберга являє собою суцільний буквений текст, серед якого є слова. Завдання випробуваного, зчитуючи текст, як можна швидше знаходити ці слова. На роботу відводиться дві хвилини. Кожне знайдене слово підкреслюється олівцем. Після того, як випробуваний закінчує, необхідно підрахувати кількість підкреслених слів і порівняти з правильною відповіддю. У нашому тестуванні взяли участь 101 юнаків (17-19 років)

Результати виконання тесту Мюнстерберга.

1. 18 опитуваних знайшли 20-23 слова – це відмінна концентрація уваги, здатність працювати над конкретним вправами та руховими діями, ні на що не відволікаючись.

2. 57 знайшли 14-19 слів - це середній рівень, він, як правило, вважається нормою.

3. 26 знайшли менше 14 слів, то це говорить про те, що рівень уваги дуже низький.

Встановлено, що застосування різних вправ, зосереджених на увазі, чинило диференційований вплив на психічну напруженість футболіста. Це і дало можливість застосовувати в деяких тренувальних вправах градацію концентрації уваги (в так званих умовних балах) та методів підготовки футболістів (таблиця №1).

Таблиця 1

№ з/п	Величина концентрації уваги (в умовних балах)	Градація тренувальних навантажень
1.	1-3	Мале навантаження (тривалість вправ до 3 хв)
2.	4-6	Середнє навантаження (тривалість вправ до 10 хв)
3.	7-10	Високе навантаження (тривалість вправ до 1 години)

За результатами дослідження нами встановлено, що початок тренування, в якому використовуються вправи із занадто високою концентрацією, може перевантажити когнітивну функцію гравця і, в подальшому, негативно вплинути на виконання інших запланованих задач. Але треба зважити, що під впливом тривалих навантажень гравець поступово втрачає зосередженість та концентрацію уваги. Тож

вправи на розвиток уваги сенс використовувати у першій частині заняття. Послідовність виконання вправ у футболі на концентрацію уваги також передбачає урахування віку, фізичних, технічних та інтелектуальних можливостей.

Висновки. Розвиток вправ з концентрації уваги у тренувальному процесі пов'язаний з дидактичним принципом систематичності, тобто, з регулярним використанням зазначених вправ. На відміну від основних фізичних якостей концентрацію

уваги можливо ефективно розвивати у будь-якому віці. Без регулярних тренувань рівень концентрації уваги може досить швидко падати.

Література

1. Донателла ди Коррадо. «Как вы тренируете свое внимание в игре в футбол?», «Наука и исследования», п. 5, март 2015 г., стр. 112–114.

2. Мора, J.; Zarco J.; Бланка, М. "Концентрация внимания как тренировка для улучшения спортивных результатов у профессиональных футболистов". Журнал спортивной психологии, том 10 , № 1., Барселона, Испания 2001.

3. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. – К.: Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 295 с.

4. Фалес Й.Г., Левчук В.Є. Тестування у футболі та міні-футболі: Метод. посібник. – Львів: НВФ «Українські технології», 2005. – 112 с.